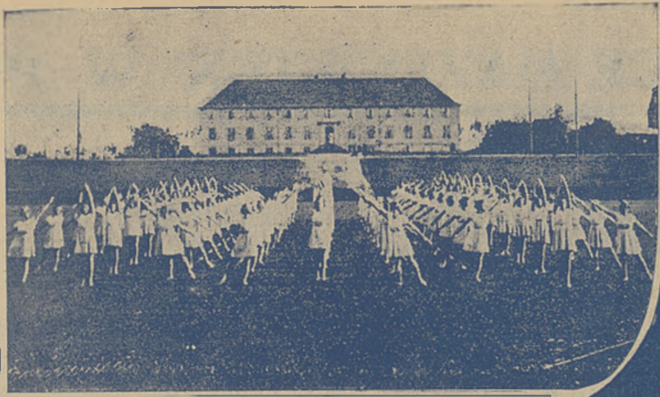
ROK IV

Nr. 19.

DWUTYGODNIK ILUSTROWANY



START

POŚWIĘCONY WYCH: FIZ: KOB: SPORTOM HYGIENIE



I zeszyt Października | 1930 rok

Zwycięska reprezentacja Polski w lekkiej atletyce

Cena egz. 50 groszy

PO KLĘSCE HAZENISTEK W PRADZE



Zaprawa do hazeny.

Turniej gier sportowych, odbyty w programie III światowych igrzysk kobiecych w Pradze, obejmujący turniej hazeny i piłki ręcznej oraz finał koszykówki — nasunął nam wiele refleksyj, z których cały szereg zanotujemy dla pamięci.

Niestety, nie widziałam gry w piłkę ręczną, której finał rozegrany został pomiędzy Niemkami i Austrjaczkami na oddzielnym stadjonie w godzinach, kolidujących z turniejem lekkoatletycznym. Muszę się więc tutaj ograniczyć do stwierdzenia, że turniej ten wygrany został niespodziewanie przez Austrjaczki (5:4), stanowiąc zresztą jedyny ich sukces na igrzyskach praskich, sukces zmniejszony faktem, że gry — jak wiadomo — nie odegrały żadnej roli w punktacji i klasyfikacji państw. Dodajmy jeszcze i to, że piłka ręczna jest grą lansowaną wyłącznie przez dwa państwa, biorące udział w turnieju i nie zdołała dotąd zdobyć dla siebie innych terenów państwowych.

Pozostaje mi więc do omówienia tylko turniej koszykówki i hazeny.

W pierwszym — święciliśmy sukcesy ładne i poważne. Po zwycięstwie nad Szwedkami i Czeszkami — przegrywamy do Francuzek w finale Europy, zdobywając tym sposobem wicemistrzostwo „starego świata" i trzecie miejsce w świecie. Finał koszykówki rozegrany został na stadjonie praskim i przyniósł zwycięstwo dotychczasowej mistrzyni świata, Kanadzie, po walce z Francją (18:14). Turniej hazeny, do którego stawały drużyny tylko trzech państw, Czech, Jugosławji i Polski — przyniósł nam kompletną porażkę, drużyna nasza przegrała bowiem z Jugosławją 2:9 (0:4) i z Czechami 0:17 (0:10). W finale wygrały Czeszki, bijąc Jugosłowianki 9:4 (4:2).

Jeśli chodzi o uwagi ogólne dotyczące rozgrywek, odbytych na stadjonie praskim, zauważyć trzeba, że zarówno hazena jak koszykówka dawały obraz walki bardzo pięknej i emocjonującej. Okazuje się, że gry kobiece mogą być widowiskiem sportowem w najwyższej mierze interesującem, jeżeli walczą drużyny szybkie, o doskonałej technice, dobrze przeprowadzonych kombinacjach. Na stadjonie praskim turniejom gier przyglądały się wielotysiączne tłumy publiczności, wśród której większość stanowili mężczyźni. Stopień zainteresowania był niemniejszy od tego, jaki obserwujemy na rozgrywkach piłki nożnej z tą jednak różnicą, że wyższy był poziom patrzącej publiczności i stąd — reakcja jej w stosunku do poszczególnych momentów meczu była bardziej refleksyjna, umiarkowana, niedopingująca, mniej szowinistyczna. Jestem daleka od przeceniania wartości widowiskowych sportu, ale muszę je podkreślić specjalnie w odniesieniu do kobiecych gier sportowych, aby przekonać „wątpiących", że mecze kobiece nie muszą być dodatkiem do meczów męskich, że mogą w zupełności wytrzymać próbę powodzenia widowiskowego.

Mecz koszykówki — zrobił doskonałe wrażenie. Francuzki grały nadspodziewanie dobrze i napewno Kanada nie liczyła na tak dobrą formę Francuzek. Obie drużyny grały taktycznie i technicznie bardzo dobrze. Uderzała znakomita celność „strzałów" do kosza, demonstrowana niemal z precyzją przez Kanadyjki, które trafiały nieraz prawie z połowy boiska. Szybkość, zgranie i celność — to naczelne walory Kanadyjek. Słabsze technicznie Francuzki górowały za to ambicją i ofiarnością. Gra robiła wrażenie dość wyrównanej, Kanadyjki nie odskakiwały zbytnio od „tricolorćes" klasą gry. Przebieg meczu pozwolił skonstatować grę fair, bez faulów obliczonych na „uszkodzenie" przeciwniczek. O wyniku decydowały wartości istotne: technika, zgranie, szybkość, kombinacje taktyczne, celność, oraz napięcie walorów moralnych. Pewne uchybienia przepisom, sprawnie wyjaśniane przez sędziego, pochodziły jedynie z nieuwagi, czy zrozumiałego „zapędzenia się" w grze. Kombinacji, przeprowadzanych ze złej woli czy obliczonych świadomie na „a może się uda" — nie widziałam.

Turniej hazeny — przyniósł nam wielkie rozczarowanie. Hazenistki nasze zepsuły nieco wspaniałe wrażenie, wywołane przez świetną formę naszych lekkoatletek. Niekompromitująca porażka w meczu z Jugosłowiankami, zamieniła się w kompromitującą klęskę w meczu z Czeszkami.

Kilka słów naszej hazenie muszę z tej racji poświęcić. Wbrew zapewne ogólnej opinji — jestem zdania, że obie nasze porażki w Pradze są... usprawiedliwione. Hazena nie posiada u nas żadnej tradycji. Od paru lat zaledwie grana przez kilka w najlepszym razie klubów w Polsce — nie miała kiedy okrzepnąć, nie miała kiedy wyrobić się, nabyć niezbędnej rutyny, zahartować się w walkach. Koszykówka jest nam znana od paru dziesiątków lat. Gdybyśmy policzyli, ile meczów hazeny rozegrano dotąd w Polsce — ogólna ich liczba napewno nie przekroczyłaby cyfry 50 meczów na wszystkie nasze drużyny. W tych warunkach trudno jest mówić, trudno wymagać jakiejś rutyny, twardości w grze, błyskawicznej orjentacji, zgrania i ustalonego trybu taktyki, nie mówiąc już o technice rzutów piłką, która — jak w żadnej innej bodaj grze — posiada olbrzymią skalę możliwości.

Tem się zapewne tłumaczy rozpaczliwy obraz walki, jaki oglądaliśmy w Pradze. Ambicji i ofiarności żadnej z naszych zawodniczek odmówić nie możemy. Nie zrezygnowały one z walki nawet wtedy, kiedy sytuacja była beznadziejna, a wysiłki Polek rozbijały się nieodmiennie o wspaniale zorganizowany łańcuch czeskich graczek. W tych warunkach — jakże łatwo było stracić ambicje bojowe i poddać się. Graczki polskie nie zrobiły tego i do końca meczu walczyły z zaciętością, godną zaiste lepszego wyniku. Te heroiczne wysiłki drużyny polskiej, o dwie klasy słabszej od Czeszek, umiała ocenić publiczność, bo przecież pod koniec tego meczu — raczej współczuła ona Polkom, niż cieszyła się z czeskich goali...

Najsłabszą stroną naszej drużyny, która z punktu ujawniła się, stanowiąc bezpośrednią przyczynę

naszej klęski, jest brak zgrania. Przeciwstawiły mu Czeszki właśnie zgranie idealne, prawie instynktowną wiedzę o ustawianiu się na boisku, i o tem, gdzie szukać się wzajemnie. To też piłka szła jak po nitce w drużynie czeskiej. Polki — gubiły ją nieodmiennie w drodze do wrogiej bramki. Solowe akcje naszych hazenistek, które pod względem szybkości najzupełniej dorównywały Czeszkom, a niekiedy były nawet od nich szybsze, prowadziły nieuchronnie do straty piłki. Solowe akcje, które — mojem zdaniem — nietylko były wynikiem indywidualnych ambicyj popisowych naszych pań, ile wynikały poprostu z braku wzajemnego porozumienia się.

Do wady tej, która okazała się dla nas katastrofalną, dołączyła się pewna niższość techniczna Polek w stosunku do Czeszek, które nie po raz pierwszy okazały się mistrzyniami w chwytaniu piłek i w strzałach. Atak nasz jest zupełnie nieusposobiony strzałowo, graczki nie umieją strzelać mocno, niebezpiecznie i dla bramkarki pod względem kierunku niespodziewanie. Ale niższość ta nie mogłaby zgotować nam klęski. Uczynił to brak zgrania, który jest wynikiem bezpośrednim braku rutyny. Brak zgrania nie pozwolił na przeprowadzenie żadnych kombinacyj, nie pozwolił ujawnić taktyki i musiał stać się przyczyną zupełnego rozprzężenia naszej drużyny, tembardziej, że napotkał na znakomite zgranie Czeszek. Najofiarniejsze wysiłki naszych hazenistek, mordercze biegi, zupełne nieoszczędzanie sił, godna podkreślenia ambicja i rozpaczliwa obrona — wszystko to na nic się zdało wobec faktu, że stałe nasze niepowodzenia doprowadziły do zupełnego stracenia głowy. Ale pomimo to — próby obrony i próby ataków były prowadzone wciąż dalej, wysiłki nie słabły, ofiarność nie malała.

Przebieg meczu upoważnia mnie do twierdzenia, że hazenistki nasze w obecnym swoim stadjum rozwoju nie powinny rozgrywać jeszcze meczów międzynarodowych. Trzeba najpierw ulepszyć technikę, wyrutynować nasze drużyny w bojach międzyklubowych, wyrobić w nich „instynkt" zgrania, który zastąpi „instynkt" solowych wysiłków. Taki mecz, jak z Czeszkami w Pradze, nauczy niewiele, a co ważniejsza — zniechęci, odbierze odwagę i wiarę w siebie.

Aby pretendować do występów zagranicznych, do reprezentowania barw Polski sportowej — musi hazena u nas uczynić postępy. Trudno, trzeba pracę prowadzić od dołu. Trzeba wielekroć powiększyć liczbę drużyn hazenowych. Trzeba poprawić je technicznie. Trzeba im dać rutynę i umiejętności wzajemnej współpracy na boisku, co osiągniemy w drodze często i dobrze (to także jest ważne) organizowanych meczów międzyklubowych.

K. M.

AGNETA BERTRAM.

BUDOWA OSNOWY LEKCYJNEJ W GIMNASTYCE KOBIECEJ

(Z UPOWAŻNIENIA AUTORKI SPOLSZCZYŁ D. ROZENBERG).

(Dokończenie).

Jeżeli opanowanie jest ideałem, to musimy dawać ćwiczenia, które gimnastycznie nazwiemy koordynacyjnemi. Da się to z łatwością przeprowadzić, ponieważ wszystkie ruchy od początku do końca stanowią ćwiczenia koordynacyjne, lecz tylko w różnym stopniu. Jednem z zadań gimnastyki jest zbudowanie skali, któraby pozwoliła uczniom uzyskać coraz to więcej opanowania, wznosić się doń stopniowo.

Lecz z której strony mamy przystąpić do naszego zadania? Jak Linhard pisze, dla osiągnięcia opanowania winniśmy wyćwiczyć siłę mięśniową, przećwiczyć stawy, rozwinąć zdolność koordynowania i wyćwiczenia wytrzymałości systemu mięśniowego, nerwowego, czynności serca i oddechu. Możemy wyrazić to również w ten sposób, że wszechstronność występuje tylko przez bardziej wewnętrzny podział ustroju na

system stawowy,
„ mięśniowy,
„ nerwowy,
serce i płuca,

albo wyrażając zdolnościami, których rozwinięcie życzymy sobie osiągnąć

gibkość
siła
opanowanie
wytrzymałość

Pod względem wartości pedagogicznej podzieliłabym je w sposób następujący:

opanowanie
wytrzymałość
siła
gibkość

i zanim przejdziemy do rozpatrywania poszczególnych zdolności, chciałabym prosić, aby np. przy ćwiczeniach gibkości państwo nie myśleli o dobrze znanych ćwiczeniach i grupach, gdyż spróbuję oddzielić i uporządkować czyste pojęcia i w możliwie najmniejszym tylko zakresie omówię poszczególne istniejące ćwiczenia.

Wyżej wymieniony szereg nie może być zrozumiany tak, że możemy wziąć serję ćwiczeń opanowania, serję ćwiczeń wytrzymałości i t. d., gdyż wtedy popełnilibyśmy przy porządkowaniu zasobu materjału ćwiczebnego coś z dawnego błędu, umieszczając wszystkie ćwiczenia koordynacyjne na jednakowej systematycznej stopie z grupami trzecią i czwartą. W ten



Japońskie studentki z zapałem uprawiają wioślarstwo.

sposób znów zapomnielibyśmy o całości organizacyjnej, która nie pozwala na ruchy bez udziału nerwowego. Lecz — w osnowie lekcyjnej winniśmy stopniowo kłaść nacisk na te cztery zdolności a ćwiczenia w grupach umieszczać według ich najbardziej występującej w tych czterech kierunkach właściwości. I dopiero w zastosowaniu osnowy lekcyjnej, dopiero w pedagogicznym postępie z lekcji na lekcję, do czego przypisujemy tyle wagi, występuje skala koordynacji w ten sposób, że we wszystkich grupach uwidaczniają się coraz to trudniejsze stopnie pracy ruchowej. Do osiągnięcia opanowania dążymy przy wszystkich ćwiczeniach.

Pierwszą grupę będziemy raczej nazywali ćwiczeniami koordynacyjnemi, albowiem wyrazy ćwiczenia równowagi otrzymały zbytnio już specjalne brzmienie, które oznacza pewne ćwiczenia na jednej nodze i pewne na tramach, żebyśmy mogli je używać w znaczeniu tak rozległego pojęcia. Moment równowagi jest tylko jedną typową cechą tych ćwiczeń, jest mianowicie ćwiczeniem odruchowej pracy nerwowej organizmu dla utrzymania równowagi w każdej sytuacji. Drugi moment w tych ćwiczeniach stanowi bardziej świadome wkraczanie w zgranie nerwowe, które możnaby nazwać ćwiczeniami koncentracyjnemi; oraz inny jeszcze moment tych ćwiczeń, bardziej nieświadomy, stanowi ćwiczenia reakcyj, mające na celu wyćwiczenie właściwości, które moglibyśmy nazwać „społeczną pracą nerwową", innemi słowy wyćwiczenie ludzi do zajmowania określonego miejsca w stosunku do innych, jak to ma miejsce przy ustawieniach, braniu odstępu i równaniu na oko. Ostatnio wymieniony moment wyćwicza się w ciągu całej godziny, natomiast dwa poprzednio wymienione otrzymują swe określone miejsca w osnowie, mimo, że momenty koordynacyjne w nich zawarte znajdują się również wszędzie w osnowie: w koncentracji i w niezbędnym trudzie i uwadze, których wymaga każdy złożony ruch. Moment równowagi wogóle nie może być pominięty z wyjątkiem w postawie leżącej rozluźnionej przodem lub tyłem.

Wytrzymałość. Jeżeli lekcja ma rzeczywiście być częścią, związanej ze sobą pracy, to sama przez się jest ona ćwiczeniem wytrzymałości. Jednakże wytrzymałość może być trenowana zapomocą specjalnych ćwiczeń, które winny mieć określone miejsce w osnowie. Należy pamiętać, że ćwiczenia wytrzymałości są również ćwiczeniami nerwów. Nowym momentem, który w nich występuje jest czas i tempo, a prócz pracy mięśni i nerwów mamy tu do czynienia z dużą pracą serca i aparatu oddechowego. Typowem tego rodzaju ćwiczeniem jest **bieg.** Zaliczamy tu również inne ćwiczenia biegowe oraz skoki o dużej rozległości ruchu. A zatem w grupie tej znajdują się ćwiczenia wybitnie koordynacyjne, lecz posiadające nowe momenty: szybkość oraz natężenie mięśniowe. Jeżeli więc kojarzymy: 1) dużą pracę mięśniową, 2) ze skomplikowaną koordynacją, 3) z utrudnieniem równowagi, 4) szybkiem tempem i 5) w ciągu długiego czasu, to otrzymamy najmocniejsze ćwiczenie wytrzymałości. Gdybyśmy w tym podziale chcieli umieścić grupę „ćwiczeń zręcznościowych", to tylko na tem miejscu.

Siła. Siłę mięśniową należy ćwiczyć. Ciągła gra mięśni, uskuteczniana na jawie, zastosowana do jakiegokolwiek ruchu, będzie ją ćwiczyła, gdyż system mięśniowy zostaje wzmocniony tylko przez używanie. Lecz jakie ruchy są najbardziej skuteczne? I czy są pewne, na które życzymy sobie położyć specjalny nacisk? Najbardziej skuteczne ruchy, przy pracy rozciągniętej na pewien okres czasu, są ruchy **o pracy dynamicznej przeciwko sile ciężkości,** które można powtarzać rytmicznie, oraz — ćwiczenia **o pracy statycznej,** które dadzą się przeprowadzić tylko w ciągu krótkiego czasu.

Najbardziej ważne jest wzmocnienie mięśni tułowia i to zarówno przez wzgląd na postawę, t. zn. postać, jako całość, jak i przez wzgląd na znajdujące się w nim narządy wewnętrzne; i wreszcie dlatego, że w życiu codziennem są najmniej używane. Wszyscy ludzie chodzą i wykonywują przytem stosunkowo dość dużą pracę, dźwigając ciężar ciała na obu nogach. Przy układaniu osnów lekcyjnych powinno się pamiętać o tem, by nie dawać tylu ćwiczeń w postawie stojącej o tak bardzo natężającej pracy statycznej dla mięśni kończyn dolnych, a raczej odciążyć je ćwiczeniami wykonywanemi w postawie siedzącej lub leżącej, tembardziej, że takowe właśnie dają okazję mocnej pracy dla mięśni tułowia. Do tego rodzaju ćwiczeń należą również podnosy tułowia ze skłonu, wykonywane w postawie stojącej, przy których mięśnie silnie pracują przeciwko sile ciężkości. Moment ten występuje również przy podskokach i skokach, które w wysokim stopniu wymagają pracy przeciwko sile ciężkości. Lecz najbardziej typowa i najwięcej skoncentrowana pod względem czasu praca dla wzmocnienia zwłaszcza mięśni tułowia odbywa się w postawie siedzącej i leżącej i dlatego tego rodzaju ćwiczenia winny tworzyć oddzielną grupę w osnowie.

Gibkość. Dla harmonji ruchów jest zawsze pożądany pewien stopień gibkości. Winien on być jednakże utrzymany w równowadze. Nie wolno go traktować jako najważniejszego zadania gimnastyki, jako zbawienia, z którego spływają wszystkie dobrodziejstwa. W kolejności pedagogicznych wartości winna się znajdować gibkość bezwzględnie na końcu. Nadmierna gibkość nie przysparza pożytku i może tylko utrudnić opanowanie; może pozwolić na większą pracę lecz z mniejszym skutkiem niż gibkość niedostateczna. W każdym razie w rezultacie nie otrzymamy tu dobrej postawy. Gibkość osiąga się przy ruchach z ciężkością (np. w stawach skokowych i kolanowych przy przysiadach; w stawach biodrowych i kolanowych przy raptownych skłonach wdół) lub **przy pomocy** siły ciężkości, jak to ma miejsce przy **wymachu.** Otrzymuje się to zapomocą pracy rytmicznej, przy której praca mięśni jest niewielka; wtedy stawy zostają rozluźnione a wiązadła biernie się wydłużają lub skracają. Typy tych ćwiczeń mogą naturalnie znajdować się również w poprzednich grupach, zwłaszcza jeżeli chodzi o ramiona, lecz jednak przez wzgląd na swą właściwość stają się najbardziej typowe w postawie stojącej.

W jaki sposób uporządkować te grupy, aby razem tworzyły związaną i wzrastającą pracę? Ogólnie biorąc stopniowo wznosząca się krzywa z nieco raptowniejszym spadkiem pod koniec przedstawia typową postać pracy. Lecz tu tak samo, jak i wszędzie, jest napewno różnica dla płci, jak również pomiędzy dorosłymi i dziećmi, a krzywa w zwykłem zrozumieniu jest z pewnością formą głównie męską. W każdym razie kobiety — tak samo, jak dzieci przy zabawie — posiadają tendencję do rozpoczęcia odrazu mocną pracą, męczą się szybciej i chęć do pracy zostaje w nich wzbudzona znów przez pracę lecz znacznie się różniącą od poprzedniej. Wydajność pracy u kobiet jest największa przy pracy zmiennej. A zatem krzywa winna mieć dużo wierzchołków, i dostatecznie wysoki wierzchołek z raptownym wznosem na początku.

Jeżeli na podstawie wyżej wymienionego mamy uporządkować nasze cztery grupy, to szyk winien być następujący:

I Ćw. w postawie stojącej. Główny cel: gibkość, rozgrzewka (stawy i mięśnie).

II Ćw. (zwłaszcza) w chodzie. Główny cel: koordynacja, w tem ćw. równowagi (nerwy i mięśnie).

III Ćw. w postawie siedzącej. Główny cel: siła mięśniowa (mięśnie i stawy).

IV Ćw. w chodzie i biegu. Główny cel: wytrzymałość (stawy, mięśnie, nerwy, serce i oddech).

Wtedy krzywa przybierze taką postać, że otrzyma trzy wierzchołki. Pierwszy na końcu części I-ej, drugi na końcu części III-ej i początku IV-ej (t. zn. przy zwykłym biegu), ostatni zaś na końcu części IV-ej.

Część pierwszą rozpoczynamy chodem dokoła sali, który daje odpowiednie wdrożenie i skupienie. Po nim następują ćwiczenia w postawie stojącej, które głównie posiadają cechy opadania lub wymachu i dlatego najczęściej stanowią połówki, a swą rozległością ruchu i szybkiem tempem nadają się do silnego zapoczątkowania bez większego wysiłku. Dają one zarazem ciepło i „smar", które są konieczne dla dobrego przebiegu każdej pracy.

Część II-ga daje spadek w natężeniu, który jest typowy dla kobiecej rytmicznej postaci pracy. Część ta daje również zmianę zainteresowania: od mocnych ruchów przechodzimy tu do opanowanych i wykonywanych w stosunkowo wolnem tempie. Pierwsze ćwiczenia powinny się odbywać raczej w chodzie,

aby dać kończynom dolnym pracę dynamiczną, w przeciwstawieniu do dużej ilości pracy statycznej, jaką miały w części I-ej. Na tem miejscu stosujemy tempo wolniejsze.

Część III-cia jest znów pewnym odpoczynkiem w stosunku do poprzedniej pracy, zarówno dla nóg, jak i dla czynności nerwowej. Lecz pozatem przy ćwiczeniach tej grupy, stosunkowo prostych, głównie połówkowych i wykonywanych w szybkiem tempie, jak w części pierwszej, dokładamy wszystkich sił. Ćwiczenia te są natężające, gdyż przy nich właśnie siła mięśniowa jest prawdziwie zlokalizowana przez ograniczenie możliwości ruchu siedzącemi i leżącemi postawami wyjściowemi.

Część IV-ą rozpoczynamy zwykłym biegiem — ćwiczeniem wytrzymałości par excellence. Ten mocny ruch uniwersalny, zastosowany po części III-ej, działa wyzwalająco i nadaje zmianę zainteresowania, a ponadto wznosi wierzchołek natężenia inaczej, niż w części III-ej. Po biegu stosuje się zwykły chód bez zgody w takcie, jako ćwiczenie odwodzące, które stopniowo przechodzi w zupełne rozluźnienie, całkowity spoczynek w postawie leżącej.

Potem następują ćwiczenia w chodzie i biegu, które wymagają zdolności koordynowania, siły mięśniowej i wytrzymałości, krótko mówiąc, wszystkiego naraz. Jest to ostatni i może najwyższy wierzchołek osnowy. Jedno mniej natężające ćwiczenie na końcu przyczynia się do spadku krzywej, lecz najbardziej odwodząco działa tu wtrącony między ćwiczenia zwykły chód. W obrębie tego podziału zasobu materjału ćwiczebnego względy wszechstronności wymagają, aby wszystkie grupy mięśniowe pracowały w możliwie największej ilości kombinacyj. Może to być zapewnione przez uruchomienie stawów w ten sposób, żeby możliwości ich ruchu zostały wyczerpane. Nie posiadamy nic innego, do czego można byłoby się stosować przy kombinacjach pracy mięśniowej. A przeto nie dzielimy zasobu materjału ćwiczebnego na ćwiczenia ramion, nóg, szyi, przodu, boków i pleców, lecz subtelniej np. na ćwiczenia stawów kręgosłupa, stawów barkowych, biodrowych, kolanowych, skokowych i t. d. Żeby nie było nieporozumienia, należy dodać, że podział według ćwiczeń stawów nie posiada tego szufladowego znaczenia, jak podział na grupy w dawnej gimnastyce, z których wybierało się poszczególne ćwiczenia, gdyż ja dobieram głównie związane ze sobą serje ćwiczeń, gdzie następstwo posiada specjalne znaczenie. Jednakże w powiązanej ze sobą pracy powinny być uwzględnione najrozmaitsze możliwości ruchów w stawach. Niepodobna, ani też nie warto próbować, by wszystkie logiczne możliwości kombinacyj weszły w skład jednej osnowy lekcyjnej, gdyż zabrałoby to zbyt dużo czasu. Należy natomiast zastosować te możliwości ruchów, które z punktu widzenia danej ideologji gimnastyki są uważane za najbardziej wartościowe, najbardziej wychowawcze dla całości ideału.

Winno się mianowicie pamiętać, że żądanie wszechstronności pod względem ilości pracy jest rzeczą w wysokim stopniu względną. Poruszanie jednych odcinków ciała ważniejsze jest od poruszania innych Przecież człowiek posiada tylko jedną stronę przednią i nie jest wszechstronnym w tem zrozumieniu, że stawy mogą się poruszać jednakowo we wszystkich kierunkach. Człowiek chodzi na nogach w pozycji pionowej i nie jest stworzony do tego, by móc wisieć i bujać się na palcach stopy, lub przesuwać głowę pomiędzy nogami. Wszechstronność winna być rozumiana w stosunku do **jednostronności** rozwoju i danych, właściwych człowiekowi.

Na postać krzywej może również oddziałać długość każdej z czterech części lekcji. Lecz i ta sprawa należy raczej do innego rozdziału, traktującego o zmianie osnowy lekcyjnej w postępie nauczania. Na tem miejscu powiemy tylko, że długość każdej części może ulegać zmianie w granicach od 5 — 15 minut.

Patrząc na zbudowaną krzywą, spostrzegamy odrazu, do jakiego stopnia praca jest rytmiczna. Ta zmiana pomiędzy natężeniem i spoczynkiem, specjalnie podkreślona pracą mięśniową, a także i nerwową oraz kontrasty tempa winny mieć miejsce w mniejszych rozmiarach w poszczególnych częściach lekcji, gdyż pracę rytmiczną uważamy jako podstawową zasadę dla kobiet. Występują tu również inne kontrasty, jak np. zmiana pomiędzy pracą cząstek a całości. Możemy również wspomnieć o zmianie pomiędzy szybkiem i wolnem tempem, między rozmaitemi współdziałającemi rodzajami taktów i t. d. i t. d.

O PRZEPISACH LEKKOATLETYCZNYCH DLA PAŃ

Umieszczono w jednym z poprzednich numerów „Startu“ przepisy lekkoatletyczne dla pań — w Niemczech, — nasuwają nam refleksję, o ile taka rzecz ma rację bytu, i jakby wyglądała w Polsce tabela minimów dla klasy I i II.

Podział na 8 klas dał by się w Polsce uskutecznić z powodzeniem. Przypuszczam, że dużo trenujących i dotychczas nie trenujących pań, dałoby się zachęcić do uprawiania sportu i stawania do zawodów, odpowiednich dla nich. Obecnie zawodniczka bez szans na względnie dobry wynik boi się ośmieszyć — startowaniem z utalentowanemi i świetnemi gwiazdami.

Słusznie uważa p. Milliat, że zawody i konkurencja są czynnikiem dopingującym w sporcie, który bez tego utraciłby swój „pieprzyk“.

To też duża zasługa zostanie przypisana inicjatorowi, który tę sprawę by opracował i popchnął ku urzeczywistnieniu.

Dlaczego szare tłumy trenujących niewiast, młodzieży szkolnej i t. p., nie mają mieć swoich zawodów, przewidzianych regulaminem P. Z. L. A.?

To też spodziewać się należy już w niedługim czasie i u nas pewnych kroków w tym kierunku.

Drugą kwestją — to wysokość minimów I i II klasy.

Każdy kraj przystosowuje je do ogólnego poziomu zawodniczek, i do specjalnie wyśrubowanych działów. W Niemczech do I klasy skoku wdal należy przynajmniej 3 razy w roku osiągnąć 4.90 — minimum, jak dla nas — za wysokie. Natomiast 28 mtr. w dysku wydaje się w tym stosunku śmiesznie małe.

Klasę II reprezentują zawodniczki średniej miary, klasę I — gwiazdy.

Na podstawie tegorocznych Mistrzostw Okręgowych i rekordów Polski — możnaby ustalić u nas minima I i II klasy, jak następuje:

	I klasa	II klasa
60 mtr.	8,4 s.	9,5 s.
100 „	13,4 „	15 „
200 „	29 „	32 „
800 „	2:46 „	3:10 „
80 „ płotki	14,6 „	16,4 „
skok w dal	230	195
skok w dal	470	410
skok w zwyż	135	120
dysk	30 mtr.	25 mtr.
oszczep	28 „	20 „
kula	9:50	8:00

Ten układ minimów odpowiada mniejwięcej naszym obecnym możliwościom. Wprowadzenie go byłoby napewno z pożytkiem dla propagandy lekkiej atletyki i jej rozwoju przez stosowanie odpowiedniej konkurencji zawodniczek.

PO ZWYCIĘSTWIE POLEK NAD JAPONKAMI



Halina Konopacka, niezwyciężona dyskobolka.

Zaraz po igrzyskach światowych w Pradze zrobiono nam w Warszawie miłą niespodziankę, organizując dwumecz lekkoatletyczny pomiędzy reprezentacjami Polski i Japonji.

Japonki przyjechały w tym samym składzie, w jakim wystąpiły na praskich igrzyskach. Polska reprezentacja praska wzmocniona została, przez wstawienie Schabińskiej II, Krajewskiej, Manteuflówny i Kwaśniewskiej.

Polki zwyciężyły w meczu tym, zdobywając 55 punktów wobec 38 pkt. dla Japonek. Zwycięstwo to nie było niespodzianką, uważaliśmy je zgóry za pewnik. Zdobyłyśmy przecież w Pradze 26 punktów, kiedy Japonki „zarobiły" ich tylko 13.

Jeśli nie było więc niespodzianki w samym fakcie zwycięstwa Polek, to jednak mieliśmy trochę niespodzianek w przebiegu zawodów.

Niespodzianką był niewątpliwie fakt, że zawody skończyły się po ciemku.... Podobno winną była temu Hitomi, która startowała do każdej niemal konkurencji. Ale organizatorzy zawodów wiedzieli o tem wcześniej, bo mają przecież zgłoszenia przed zawodami. Trzeba więc było rozpocząć zawody wcześniej.

Niespodzianką były dobre wyniki: Schabińskiej II, która w dysku zatriumfowała nad Hitomi, i Freiwaldówny, która zdecydowanie zwyciężyła Schabińską w biegu na 80 mtr. przez płotki. Więcej jeszcze niespodzianek sprawiły nam Japonki. Zwycięstwo młodziutkiej Watanabe nad Orłowską na 200 mtr. i nad Hulanicką w biegu na 100 mtr. — wystawia znakomite świadectwo japońskiej biegaczce. Dwa pierwsze miejsca, trzy drugie i dwa trzecie miejsca, zdobyte przez ofiarną Hitomi — to także wyniki, jakich dotąd bodaj nie oglądaliśmy na naszym terenie.

O naszych zawodniczkach powiedzieć trzeba z pełną świadomością uznania, że dobrze spełniły swe trudne zadanie reprezentantek polskich. O ambicji, zaciętości, woli zwycięstwa i wytrwałości w walce naszych zawodniczek — trzebaby pisać same pochwały. Forma fizyczna Polek niewiele pozostawia do życzenia: dobry to znak pracy i dbałości.

O żadnej z zawodniczek naszych powiedzieć nie można: zawiodła. Walasiewiczówna była, podobnie jak w Pradze bohaterką zawodów. Trzy pierwsze miejsca (60, 100 i 200 mtr.), drugie w skoku wdal i trzecie w oszczepie — to piękny dar, złożony przez najlepszą lekkoatletkę świata ojczystemu sportowi. Imię — Walasiewiczówna — stać się winno bojowem zawołaniem naszych lekkoatletek. Nietylko dlatego, że imię to jest dziś synonimem zwycięstwa sportowego we wszystkich krajach świata. Ale i dlatego także, że Walasiewiczówna jest typem sportowym pełnym i pięknym, który — oby znalazł u nas liczne następczynie.

Konopacka — najbardziej niezawodna z naszych lekkoatletek. Drugie to imię w kobiecym sporcie polskim, które legitymuje się zawołaniem zwycięstwa. Każdy start mędzynarodowy Konopackiej — to nowy sukces, jeszcze jedno pierwsze miejsce. Wątpliwem jest, czy znajdzie się na świecie całym lekkoatletka czy lekkoatletka, któraby każdym startem w swej ulubionej konkurencji niezmiennie wywalczała zwycięstwo. Jeżeli należy się komu nazwa niezwyciężonej — to przedewszystkiem Konopackiej. Bezpośrednio w zawodach nie uległa nigdy i nikomu w walce „na dyski".

W meczu z Japonkami zdobyła dla naszych barw pierwsze miejsce w dysku, i drugie w oszczepie.

Freiwaldówna — jest dziś jedną z najlepszych płotkarek świata. To samo Schabińska. Na meczu z Japonkami — one obie walczyły o zwycięstwo. Maleńkie wychowanki Hitomi nie wchodziły w grę.

Hulanicka niezupełnie jest w formie. Po zawiłych kombinacjach z kolanem — nie przyszła jeszcze całkowicie do siebie. Jest to po Walasiewiczównie najlepsza nasza sprinterka, obdarzona wspaniałą ambicją sportową.

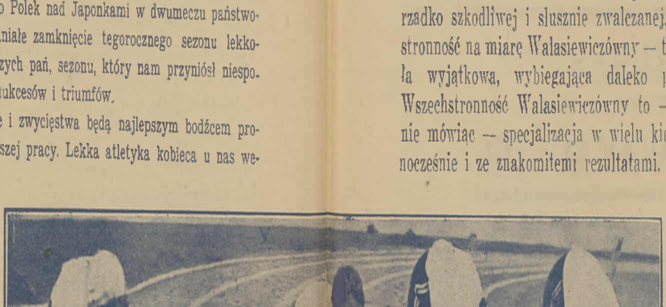
Orłowska — uległa wprawdzie na 200 mtr. Japonce Watanabe. Ale — bolesne skaleczenie nogi w Pradze jeszcze się nie wygoiło i nie pozwoliło wykazać pełnych jej możliwości.

W reprezentacji japońskiej — wszystkiem była Hitomi. Jest to chyba najofiarniejsza zawodniczka świata. Nie chce wiedzieć nic o zasadzie oszczędzania się. Wciąż startuje. Jest wzorem, przykładem, duchem — swej nielicznej drużyny. Maleńkie Japonki, tak ciekawie oglądane w Warszawie — to przecież wychowanki i uczenice Hitomi. Bo — wiedzieć trzeba — Hitomi to kobiecy sport japoński. Zarazem rekordzistka świata, wszechstronna i doskonała zawodniczka, instruktorka, organizatorka, propagatorka... Hitomi — typ sportowy skrojony na miarę niezwykłą. Będziemy pisać o niej oddzielnie.

Zwycięstwo Polek nad Japonkami w dwumeczu państwowym — to wspaniałe zamknięcie tegorocznego sezonu lekkoatletycznego naszych pań, sezonu, który nam przyniósł niespodziewanie wiele sukcesów i triumfów.

Sukcesy te i zwycięstwa będą najlepszym bodźcem propagandowym dalszej pracy. Lekka atletyka kobieca u nas weszła na drogę wspaniałego rozwoju. Jeśli nie zapomnimy o rezerwach, o pracy w masach, jeśli dzisiejsze Konopackie i Walasiewiczówny będą miały komu przekazać piękny dorobek swego sportowego życia — możemy być spokojne nietylko o nasze stanowisko na terenie międzynarodowym, ale i o racjonalny rozwój tego pięknego sportu w masach.

K. M



Start do biegu na 100 mtr. Pierwsza od lewej — Walasiewiczówna.

WALASIEWICZÓWNA O SOBIE

Najlepsza obecnie lekkoatletka świata, posiadająca po igrzyskach praskich specjalny puhar — nagrodę dla najwybitniejszej lekkoatletyki światowej, jest również — rzecz prosta — najznakomitszą zawodniczką polską.

Triumf, jaki święciła w Pradze, jest nieporównany. W zakresie biegów krótkich — niemal od początku istnienia sportu nowoczesnego Walasiewiczówna nie ma sobie równych i to nietylko wśród kobiet, ale i wśród mężczyzn.

Kiedy przed dwoma laty na igrzyskach amsterdamskich kanadyjczyk Williams zwyciężył w dwóch sprintach (100 i 200 mtr.) — uważano to za fakt niebywały. A Walasiewiczówna okazała się bezkonkurencyjną nietylko w dwóch klasycznych sprintach dla pań, na 100 i 60 mtr., lecz zwyciężyła również w sprincie przedłużonym — na 200 mtr.

I w dodatku — to wcale nie wszystko. W upartem dążeniu do zwycięstwa w trzech wspomnianych biegach Walasiewiczówna bądź zrezygnowała z niektórych konkurencyj (skok wdal, 800 cmt.), bądź tylko treningowo je potraktowała, jak: dysk i oszczep. A we wszystkich tych konkurencjach Walasiewiczówna jest kimś: w Ameryce, gdzie stale przebywa, osiągała takie wyniki, jak: około 38 mtr. w dysku, 572 cmt. w skoku wdal, ponad 37 mtr. w oszczepie.

Jest więc Walasiewiczówna najwszechstronniejszą lekkoatletką, jaką świat kiedykolwiek oglądał. W naszym sporcie kobiecym wszechstronność, na szczęście, nie jest zjawiskiem odosobnionem. Nie mamy prawie ani jednej z wybitniejszych lekkoatletek, któraby specjalnie i wyłącznie uprawiała jedną tylko konkurencję, nie mamy więc przesadnej specjalizacji, nierzadko szkodliwej i słusznie zwalczanej. Ale wszechstronność na miarę Walasiewiczówny — to sprawa zgoła wyjątkowa, wybiegająca daleko ponad miarę. Wszechstronność Walasiewiczówny to — paradoksalnie mówiąc — specjalizacja w wielu kierunkach jednocześnie i ze znakomitemi rezultatami. Wszechstronność, przejawiająca się w formie rekordów światowych, w poszczególnych konkurencjach, wszechstronność zaborcza w stosunku do tabeli światowych rekordów.



Hitomi, najofiarniejsza zawodniczka świata.

Można byłoby powiedzieć na podstawie przykładu Walasiewiczówny, że wszechstronność jest jakąś wrodzoną cechą kobiety w sporcie. Potwierdzają to przypuszczenie przykłady mniejszej miary, przykłady dawane przez liczne lekkoatletki świata, oczywiście, nieporównanie słabsze od Walasiewiczówny. Przekonywujący argument dla hypotezy tej dostarcza nam ostatnio świetna pływaczka amerykańska, 17-lenia Helena Madison, posiadająca dziś 11 rekordów światowych na różnych dystansach. I 19-letnia polka i 17-letnia amerykanka — są zjawiskiem zgoła wyjątkowem, fenomenalnem, bez precedensu zarówno w kobiecym, jak w męskim sporcie nowoczesnym.

Ale — fenomenalność Walasiewiczówny polega nietylko na wspaniałych wynikach sportowych, wszechstronności i wyjątkowej zgoła formie fizycznej. Jest to typ sportowy zewszechmiar zasługujący na uwagę, posiadający niezwykły pion psychiki, nieporównaną zdrową ambicję, wyjątkowe zdolności uporu w wywalczaniu zwycięstwa. Sylwetka Walasiewiczówny zasługuje na charakterystykę specjalną, którą zarysować spróbuję w następnym numerze „Startu". Uczynię to tem chętniej, że wiele cech asa naszej reprezentacji zasługuje w pełni na podniesienie ich do poziomu wzoru, godnego naśladowania.

Ona sama? — Jest milcząca i zamknięta w sobie. Prawie nie uśmiecha się. O sobie mówić nie umie, czy może nie chce. Z trudem dobiera słów dla charakterystyki swej pracy i postaci. Udziela informacji o sobie po kronikarsku: data, wynik, rywalki... Pochwały

przyjmuje jakby nieufnie, nie dziękuje i nie uśmiecha się. Jest zawsze tak samo chmurna, zamyślona i poważna. Jest tylko inna, zupełnie inna wtedy, kiedy biegnie. Ona właśnie i japonka Hitomi posiadają dar „kobiecy": walczenia z uśmiechem. Kto widział uśmiech Hitomi przy rzucie dyskiem i uśmiech Walasiewiczówny na taśmie mety — przyzna mi rację.

Ale — o Walasiewiczównie mówić będziemy oddzielnie. Narazie — oddajmy głos jej samej.

Na drugi dzień po igrzyskach kobiecych w Pradze — Walasiewiczówna chce powiedzieć kilka słów o sobie Czytelniczkom „Startu", skwapliwie domagając się przysyłania jej stale jedynego w Polsce czasopisma sportowego kobiet.

Ale w tej rozmowie „o sobie" — Walasiewiczówna właśnie najmniej o sobie mówi. Nie ma w sobie ta najznakomitsza lekkoatletka świata nic z pychy rekordzisty, nic z manji zawodowej „skromnego" chwalenia się. To też rozmowa idzie z trudem i wiele minut upłynęło, zanim w końcu trochę szczegółów z jej życia przedostało się pod mój ołówek.

19-letnia Walasiewiczówna pracuje od dwóch lat w biurze dyrekcji amerykańskich kolei. Z tą właśnie chwilą musiała zerwać z polskim klubem w Cleveland i zapisać się do kolejowego amerykańskiego klubu sportowego. Naturalnie, nacisk zgóry (red.). W klubie tym nietylko sama pilnie trenuje, lecz instruuje pozatem liczną kobiecą sekcję lekkoatletyczną.

— Od pierwszego startu w biegach — mówi Walasiewiczówna — zawsze wygrywałam. Mam podobno talent do lekkiej atletyki, ale samym talentem niewiele można zrobić... Walasiewiczówna trenuje codziennie. Za podstawę formy fizycznej — uważa ćwiczenia gimnastyczne. Konkurencje lekkoatletyczne najczęściej trenuje sama. Wiele pracy poświęca startom w biegach, a technice w skokach i rzutach. Trenując sprinty, biega na wytrzymałość (dystans około 800 mtr.), twierdząc, że jest to najlepsza zaprawa do sprintów.

Dzień Walasiewiczówny jest znakomicie unormowany. Przestrzega pilnie godzin snu. Uważa na odżywianie: zupełnie nie jada mięsa. Dużą wagę przywiązuje do masażów sportowych. Unika nadmiernych zmęczeń. Znakomicie panuje nad swym systemem nerwowym. Jest wzorem higjeny w swem życiu osobistem, a także — wzorem regularności i systematyczności.

W ostatnich mistrzostwach Ameryki zdobyła dla barw swego klubu 15 punktów, wygrywając biegi na 100 i 200 mtr. oraz skok wdal. Zwyciężyła w biegach mistrzynię olimpijską, amerykankę Robinson.

Na pytanie, co myśli o naszych lekkoatletkach, powiedziała:

— Z wyjątkiem Konopackiej — wszystkie inne nie idą na pierwsze miejsca. Zawsze mówią: tamta silniejsza, pobije mnie... Może to i prawda, ale powinno się zawsze myśleć o zdobyciu pierwszego miejsca, bo to stanowczo pomaga do zwycięstwa, a conajmniej — do mniejszej porażki...

Najbardziej zpośród biegaczek naszych podoba się Walasiewiczównie Hulanicka. Jej ambicja, zaciętość i duch sportowy — pochlebnie wyróżniała najlepsza lekkoatletka świata.

Na stoliku, przy którym rozmawiamy, stoją rzędem wielkie pudła, w nich — wspaniałe puhary i ozdobne żetony złote, zdobyte w Pradze przez Walasiewiczównę. Nawet nierozpakowane... Walasiewiczówna pokazuje mi je kolejno, mówiąc przytem, że najtrudniej stosunkowo było wywalczyć zwycięstwo na setkę wobec niespodziewanej formy holenderki Schurman.

I nagle — twarz Walasiewiczówny na chwilę odchmurza się w uśmiechu. Padają słowa ciche i skupione:

„Widzi pani — wiozę do siebie jeszcze piękniejsze nagrody. Trzy razy sztandar Polski wchodził na wysoki maszt i trzy razy grali Mazurka. To przecież — przezemnie..."

K. Muszałówna.

SKANDYNAWSKIE KURSY WAKACYJNE



Poranne powitanie sztandarów.

Przed 10 laty powstał w Skandynawji Północny Związek gimnastyki kobiecej (Nordisk förbund för kvinnogymnastik), w skrócie N. F. K., który połączył 5 narodów skandynawskich: Danję, Finlandję, Islandję, Norwegję i Szwecję. Istnieje on nadal pod kierownictwem jego inicjatorki Elli Björksten, znanej reformatorki gimnastyki kobiecej.

Związek ten organizuje rok rocznie kursy wakacyjne dla nauczycielek gimnastyki, które gromadzą coraz liczniejsze zastępy kobiet, pragnących pogłębić swe wiadomości tak, że Zarząd Kursów nie może uwzględnić wszystkich zgłoszeń. Cudzoziemek bywa tu niewiele, gdyż kursy organizowane są przedewszystkiem dla stowarzyszonych, pozatem konieczna jest znajomość jednego z języków skandynawskich, aby osiągnąć należyty pożytek z wykładów i objaśnień na lekcjach.

Kursy te odbywają się kolejno w krajach stowarzyszonych, z wyłączeniem Islandji, przyczem prezydjum Związku danego kraju organizuje kurs, ale kierowniczką, która duchem swym całą pracę ożywia jest Elli Björksten.

Wiek słuchaczek nie jest ograniczony. Obok młodych dziewcząt, które świeżo ukończyły instytuty, były też w r. b. starsze siwowłose nauczycielki i kierowniczki zakładów naukowych, a wszystkie łączyła miła, koleżeńska atmosfera kursu. Do dokładnego poznania metody Björksten uważa się za wskazane przesłuchanie trzykrotne kursu, ale były też nauczycielki, które miały poza sobą 5 i więcej kursów, a pomimo to z największą pilnością i uwagą w pracach udział brały.

Björksten jest otoczona nadzwyczajną sympatją i uznaniem, powiem nawet — uwielbieniem, które nam, przybyłym po raz pierwszy, wydało się dziwnem. Dopiero po jej wykładach zrozumiałyśmy, jak jej głębokie ujmowanie przedmiotu i umiejętności roztaczania szerokich horyzontów i podniosłych ideałów pracy, musi porywać słuchaczy. Podkreśla ona przy każdej sposobności, że ćwiczenia fizyczne nie są celem naszej pracy, a tylko jednym z ważnych czynników kształcenia charakterów i duszy naszych dzieci. Od nas zależy, aby w nich obudzić radość życia, uczynić jaśniejszemi, promiennemi, a przez to lepszemi.

Björksten trzyma się dawnego systemu szwedzkiego Ling'a, modyfikując go według nowych wskazań fizjologicznych, z uwzględnieniem psychiki ćwiczących, tak dzieci, jak i dorosłych. Jest obdarzona nadzwyczajną spostrzegawczością i wprost artystyczną intuicją, która jej pozwala drogą doświadczalną dochodzić do wniosków, które nauka później potwierdziła. Jest przytem nadzwyczajnie dokładna i sumienna w pracy i te zasady usiłuje wpoić w swe słuchaczki. Jej celem i dążeniem jest harmonijny zespół cielesnej i duchowej energji, z łatwością opanowuje swe uczenice spokojnym a jednocześnie energicznym rozkazem, elektryzuje swą siłą i zapałem.

Forma jej gimnastyki jest pełna harmonji i uduchowienia, nie widać tu naprężenia mięśni w atletycznym wysiłku, ani brutalnej siły, tylko spokojną, piękną postawę w połączeniu z siłą i sprężystością ruchów. Piękno lekcji podnosi niezmiernie zastosowanie do ćwiczeń odpowiedniej muzyki, w wykonaniu utalentowanej pianistki.

Tegoroczny kurs był zorganizowany w Danji na wyspie Fionji w lokalu jednej ze słynnych duńskich wyższych szkół ludowych od 4 — 24 lipca, przy udziale zgórą 200 słuchaczek, reprezentujących 7 narodów. Poza pięcioma narodami skandynawskiemi było 8 Polek i 6 Angielek. Słuchaczki zjechały się punktualnie 3-go tak, że nazajutrz wszystkie zajęcia odbyły się według programu, który wydrukowany rozdawano przybywającym uczenicom. Zajęcia składały się z wykładów teoretycznych i ćwiczeń praktycznych, w skład których wchodziły gimnastyka, tańce ludowe, oraz gry i zabawy. Do ćwiczeń słuchaczki były podzielone na 4 grupy, z tych: pierwszą (pierwszorocznych) i czwartą — (starszych pań) prowadziły uczenice Björksten, druga i trzecia ćwiczyły pod jej osobistym kierownictwem. Lekcje te były hospitowane przez wszystkie słuchaczki. Z prawdziwą przyjemnością patrzyło się na ćwiczenia tych grup, zwłaszcza trzeciej, najlepiej usprawnionej, Widać było, jakie rezultaty osiąga ta metoda, łącząca wyrobienie siły i zręczności z nadzwyczajną estetyką ruchu.

Kurs był zorganizowany bardzo starannie i sprężyście, wszystko było zawsze na czas przygotowane, nie było nigdy zamętu, wszystkie rozporządzenia były jasno i wyraźnie do wiadomości podane, jedzenie było dobre i obfite, czuło się przyjazny nastrój, panujący w całej organizacji. Stoły w jadalni były przybrane flagami wszystkich narodów, biorących udział w kursie; na naszym stole stały również flagi polskie.

Zakończenie kursu miało miejsce 24 lipca, odbyło



Grupa polskich uczestniczek kursu z Elli Björksten na czele.

się w bardzo uroczystym nastroju, z serdecznemi przemówieniami przedstawicielek poszczególnych narodów, wyrażającemi podziękowanie dla Björksten i organizatorek kursu. W imieniu Polek dziękowała p. Gebethner za otrzymanie tylu cennych wskazówek do dalszej pracy, za życzliwość i uprzejmość, okazaną nam przez organizację i grono koleżeńskie.

Po wszystkich przemówieniach zabrała głos Björksten, dziękując za żywą współpracę wszystkich słuchaczek: miała wrażenie, że nigdy jeszcze nie czuła się tak dobrze rozumianą i tak duchowo zbliżoną do całego zespołu, jak na obecnym kursie.

Na zakończenie opuszczono z masztów 5 flag zrzeszonych narodów; powiewały one na boisku przed szkołą przez cały czas trwania kursu.

Nazajutrz, po serdecznem pożegnaniu, słuchaczki rozjechały się z życzeniem spotkania się powtórnie na następnym kursie i Ryslinge powróciło do zwykłego spokoju po 3 tygodniowym gwarze i ożywieniu.

Dla kursu zorganizowano kilka wycieczek między innemi do słynnej szkoły Nielsa Bukha do Ollerup. Jest to jedna z osobliwości Danji, zwiedzana przez cudzoziemców, niezależnie od tysięcy słuchaczy obojej płci, którzy tam zjeżdżają na kilkomiesięczne kursy. Jest to dziś wspaniała szkoła z doskonale wyposażoną salą gimnastyczną, olbrzymim boiskiem, basenem krytym do pływania, internatem dla słuchaczy, śliczną rezydencją prywatną dyrektora, otoczoną rozległym parkiem na tarasach. Jak sam Bukh nam powiedział, przystąpił on do pracy, mając 500 koron, pożyczonych od swych uczni, z którymi wspólnie stopniowo budował tę wspaniałą instytucję.

Bezwątpienia wielką zasługą Bukha jest, że gimnastyka w Danji dotarła do najmniejszych miasteczek i wsi, dla których przygotowuje on ogromne zastępy instruktorów i instruktorek, wciągając do pracy całą młodzież.

Miałyśmy dowód oczywisty wpływu tej pracy; podczas naszej bytności w pobliskiem miasteczku Ringa odbywało się okręgowe święto sportowe, w którem brało udział kilkadziesiąt zespołów gimnastycznych żeńskich i męskich, wprawiając w podziw swem usprawnieniem.

Ileż to zdrowia fizycznego i moralnego dawać musi taka propaganda wychowania fizycznego wśród wszystkich warstw społecznych. **Józefa Gebethner.**



Wiera Richterówna po dwuletniej przerwie wróciła na kort.

TENIS W ROKU 1930

Sezon tennisowy możemy uważać w chwili obecnej w Polsce za ukończony.

Pozostaje wprawdzie jeszcze jeden start naszych tennisistek na turnieju międzynarodowym w Meranie, ale wyniki Merańskie nie mogą już zmienić naszego poglądu na ustosunkowanie się wzajemne naszych tennisistek. Ocena wartości poszczególnych zawodniczek leży w kompetencjach Komisji Sportowej Polskiego Związku Lawn — tennisowego, która w październiku każdego roku ustala listę klasyfikacyjną polskich tennisistek.

Przypomnijmy sobie przepisy, któremi się ma kierować Komisja: w pierwszym rzędzie dla oceny miarodajne są wyniki na mistrzostwie Polski, na mistrzostwie międzynarodowem, z innych wyników, gry 5-cio setowe (best of five) miarodajniejsze są od gier 3 setowych (best of tree) w końcu wyniki jesienne większy mają wpływ na decyzję Komisji od wyników wiosennych. Sprawa 3 lub 5-io setowych meczów jest dla nas nieważna, gdy chodzi o klasyfikację pań.

Uprzedzając nieco wyniki prac komisji, chcemy dziś już ustalić tymczasową, że się tak wyrazimy listę wyrównawczą naszych tennisistek. Najmniej kłopotu mamy z 3 pierwszemi miejscami; są one do obliczenia wprost matematycznie i niema obawy, aby gdziekolwiek na ten temat wywiązała się dyskusja. Pierwsze miejsce zajmuje bezapelacyjnie Jędrzejowska, mistrzyni Polski, która już na wiosnę była w doskonałej formie, a przez czas sezonu wyrobiła sobie pewność uderzenia, spokój i rutynę.

Gra z woleja idzie jej już wcale nieźle; jedyna poważna luka to gra przy siatce. Jeśli chodzi o międzynarodowe występy Jędrzejowskiej, to błysnęła ona w Hamburgu, podczas międzynarodowych mistrzostw Niemiec i, jak zgodnie pisała prasa niemiecka, pokazała piękną i niemal wzorową grę.

Jędrzejowska nie ma konkurencji w Polsce. Stałe podciąganie się klasy panów, dające w finałach turniejów ciężkie 5-cio setowe spotkania, niema analogji w tennisie kobiecym.

O ile Tłoczyński, stojący na pierwszem miejscu na liście panów, wygra dopiero po ciężkiej walce z Hebda, który stoi na miejscu szóstem, to Jędrzejowska przy odrobinie dobrej woli potrafi w meczu z Volkmerówną (3 miejsce) nie dać swej przeciwniczce ani jednego gema. Przypomnijmy sobie, że ten sam stosunek był i wówczas, kiedy mistrzynią była Richterówna i Dubieńska.

Wanda Dubieńska jest pewnego rodzaju wzorem w polskim tennisie. Wygrać z Dubieńską — to znaczy należeć bezapelacyjnie do extraklasy polskiej. Odpowiednikiem tego wzoru w klasie panów jest Jurczyński. Dubieńską cechuje stałość formy, pewność uderzenia, doskonałe plasowanie piłki, pewny lob na ostatnią linję i przedewszystkiem kolosalna rutyna meczowa, nabyta w szeregu spotkań międzynarodowych.

Jędrzejowska i Dubieńska stanowią zatem polską extra klasę i bez najmniejszego skrupułu stwierdzić musimy różnicę conajmniej klasy pomiędzy miejscem drugiem a trzeciem, na którem z kolei postawimy Volkmerównę: niezła technika gry, z taktyką słabiej, z ambicją, powiedzmy szczerze, też dość słabo.

Nie dość jest bardzo chcieć przed meczem wygrać z Dubieńską — trzeba chcieć i podczas samego meczu. Volkmerówna w grze swojej posiada bardzo wiele luk i jest bezwzględnie lepszą mixcistką niż singlistką, lubi grać mixty, a wiemy przecież, że mixt nie jest dobrym treningiem do singla.

Na czwartem i piątem miejscu postawimy Vierę Richterównę i Syropową. Richterówna ma za sobą jedynie dwa spotkania: z Volkmerówną podczas mistrzostw Łodzi i z Dubieńską w „challange round". mistrzostwa drużynowego; obydwa przegrane. Trudno na zasadzie „papierowych" obliczeń stawiać ją przed lub po Syropowej; przypuszczamy, że Komisja Sportowa nie będzie klasyfikowała Richterówny wogóle dla zbyt małych danych.

Widzimy ją jednak na meczu z Legją i twierdzimy, że przedstawia ona wyższą klasę, niż Syropowa.

Następne miejsca po Syropowej zajmują kolejno: Pozowska, Orzechowska i Bielecka. Nie weszły na listę: Junżanka, bardzo dobrze zapowiadająca się w sezonie bieżącym i Lilpopówna, która przy dobrym treningu pójdzie napewno o kilka miejsc wyżej w roku przyszłym.

Jeżeli spojrzymy wstecz na sezon 1930 roku, przyznamy, że przedstawia się on mniej korzystnie dla klasy pań niż panów. Rewelacji w tym sezonie nie mieliśmy; oprócz jednego terenu Górnego Śląska, gdzie młode zawodniczki rokują nadzieję na podciągnięcie klasy, mało mamy jeszcze niewieściego narybku tennisowego.

Wyniki swojego zastępu junjorów, czołowy klub warszawski „Legja" trzyma jeszcze w tajemnicy.

Do zrealizowania wszelkich projektów, dotyczących junjorów, potrzeba nam trenerów i instruktorów. To też z największem uznaniem musimy podnieść, że wkrótce uruchomiony zostanie fachowy kurs instruktorów tennisa, prowadzony fachowo przy wykorzystaniu wielkiej hali gimnastycznej C. I. W. F'u jako boiska zimowego.

Wiktor Lubliner.

PO V RAIDZIE SAMOCHODOWYM PAŃ

W latach ubiegłych pisałyśmy z entuzjazmem o paniach automobilistkach, zachwycając się ich duchem sportowym i wysoką klasą jazdy. Każdy sukces kobiety w zawodach samochodowych, każda kobieca impreza tego rodzaju witana była przez nas z niekłamaną radością, jako objaw rozwoju sportu samochodowego wśród kobiet — a zamiłowanie pań w tym kierunku uważałyśmy za podwójnie pożądane. Po pierwsze bowiem, sport samochodowy z punktu widzenia estetycznego jest jednym z najodpowiedniejszych dla kobiety, po drugie zaś — wymaga on pierwszorzędnych kwalifikacyj moralnych, które przy kierownicy samochodu niemniej potrzebne są, niż na bieżni lub korcie tennisowym.

Mówi się bardzo dużo o rozwoju sportu samochodowego w Polsce wśród kobiet — i rzeczywiście, coraz częściej na ulicach śródmieścia widzimy samochód prowadzony pewnie rączkami damskiemi. Wystarczy przejść się po Warszawie w porze południowej: co trzeci elegancki wóz na Nowym Świecie, Krakowskiem Przedmieściu czy w Alejach kierowany jest przez kobietę. A jednak — mimo stale zwiększającej się liczby polskich kierowczyń — na starcie dorocznego raidu pań znowu zaledwie 11 zawodniczek — znowu zaledwie przekroczone minimum, wyznaczone przez Automobilklub Polski dla odbycia raidu.

Obawiam się, że zdemoralizowaliśmy trochę panie ,twierdząc, że uprawiają sport samochodowy dla sportu — a nie dla mody. Obecnie stało się to, czego przedtem nie było widać tak wyraźnie — samochód stał się akcesorjem nowej mody. Jeżeli elegancka pani wzoruje swe suknie i kapelusze na strojach Zuli Pogorzelskiej — dlaczego nie ma pójść i w innym kierunku za przykładem Zuli, która ze sceny „Qui Pro Quo" agituje z głębokiem przekonaniem: „ja jestem pies na auto!".

A na raidzie wciąż te same nazwiska tych samych pań, traktujących sport poważnie.

Raid tegoroczny w trzech etapach prowadził z Warszawy do Białegostoku (I etap), z Białegostoku do Wilna (II etap) i wreszcie z Wilna do Warszawy (III etap) — razem 1140 km. Zwyciężczyni — p. Marja Koźmianowa, wytrawna kierowczyni, zawdzięcza swój sukces w pierwszym rzędzie najlepszym wynikom na próbach szybkości, zarówno „kilomètre lancé", jak „kilomètre arrêté", gdzie zarobiła mnóstwo punktów dodatnich. Punkty te zawdzięcza p. Koźmianowa swej brawurze i umiejętności, ale także — Austro Daimlerowi. Była to jedyna maszyna tej klasy w raidzie, i oczywiście, w próbach nie mogły jej sprostać słabe maszynki pozostałych uczestniczek. Obecność Jasia Rippera, jako mechanika, też dużo zrobiła... Kiedy rasowa maszyna poczuje takiego „demona szybkości" na swym grzbiecie — choćby nie przy kierownicy — rwie naprzód, aż miło!

Drugie miejsce ma również „as" kobiecy — p. Klementyna Śliwińska z Wielkopolskiego Klubu, na „Pradze". Już na raidzie w 1926 r., kiedy jechałam z p. Śliwińską, była ona rutynowaną kierowczynią. Dziś wykazała znowu swe walory spokojnej, ambitnej i bardzo fachowej automobilistki.

Trzecia, p. Emma Stałowska z Górnego Śląska, również na „Pradze", zjeździła też ładne parę kilometrów. Nie obce jej są nawet wyścigi.

Znajdujące się na dalszych miejscach panie Toepferowa, Baczewska, Tłuchowska i Podhorodeńska— to wszystko nazwiska znane w świecie automobilowym. Nie po raz pierwszy też słyszymy nazwiska pań, które wskutek defektów i wypadków nie mogły raidu ukończyć, a mianowicie pp. Zajączkowska, Romerowa i Gawłowa.

Stanowczo więcej pań powinno być na starcie. Koszt imprezy nikogo nie tłumaczy; kogo stać na auto, z pewnością może pozwolić sobie na raid!

Panie, które odważnie stanęły do raidu, otrzymały szereg zasłużonych nagród. I tak, poza nagrodami regulaminowemi, przyznano nagrodę Vacum Oil Co. i nagrodę „Tygodnika Ilustrowanego" za najlepsze wyniki na próbach szybkości — p. Koźmianowej, nagrodę firmy „Oświęcim Praga" p. Śliwińskiej, nagrodę firmy „Galicja" p. Stałowskiej, oraz nagrodę „złego losu" za pechową jazdę — p. Anulce Podhorodeńskiej, która wyraźnie nie miała w tym roku szczęścia.

Powyższym paniom należy się niemniejszy podziw i uznanie, niż w latach ubiegłych. Ale gdzie się podziała reszta automobilistek? Pojechała na raid do... Wilanowa? A — wstyd!!!

(j. r.).

Ostatnie regaty wioślarskie

Jesteśmy u kresu bieżącego sezonu wioślarskiego. Program regat został całkowicie wyczerpany.

Ostatnie tygodnie „życia" bieżącego sezonu przyniosły nam dość obfity plon biegów damskich. Na plan pierwszy wysuwa się Warszawa, gdzie odbyły się międzyklubowe regaty kobiece oraz dwa biegi pań w programie regat, organizowanych przez K. W. „Wisła". Te ostatnie były, niestety, zgoła nieinteresujące, jeden z nich bowiem odbył się w konkurencji wewnętrznej Warszawskiego Klubu Wioślarek, drugi — walcover tegoż klubu.

Kobiece regaty międzyklubowe zgromadziły na starcie osady zaledwie czterech klubów, licząc w tem już klub organizujący. Startowały osady Bydgoskiego i Warsz. Klubu Wioślarek, Wojsk. Klubu Wiośl. w Warszawie i Sokoła Warsz. — Na starcie zabrakło doskonałych osad Poznańskiego Klubu Wioślarek i warszawskich akademiczek. Z obydwoma temi klubami — organizator zawodów, Warsz. Klub Wioślarek „nie jest w porządku", co uniemożliwiło obu klubom startowanie ich osad. Nie startowała także „Syrena" (Warszawa), której osady reprezentacyjne także miały „ale" w stosunku do organizatorek na uprzednich regatach.

Na ogólną liczbę 9 biegów — trzy odbyły się w konkurencji wewnętrznej Warsz. Klubu Wioślarek, dwa — walcoverem tegoż klubu, jeden bieg — bez udziału organizatorek. W pozostałych trzech biegach międzyklubowych — warszawianki wygrały dwukrotnie, zwyciężając Bydgoską czwórkę półwyścigową i dwójkę półwyścigową Wojsk. Klubu Wioślarskiego. Trzeci, najciekawszy bieg dnia, na czwórkach półwyścigowych, wygrała osada „Sokoła" przed Wojsk. Klubem Wioślarskim, który został zresztą zdyskwalifikowany za kolizję łodzi na torze.

O całości tej imprezy zauważyć trzeba, że międzyklubowe regaty kobiece gromadzą zbyt mało na starcie osad z innych klubów i że — trudno jest nazwać międzyklubowemi takie regaty, w których większa część biegów odbywa się w konkurencji wewnętrznej lub walcoverem klubu organizującego, podczas gdy jednocześnie puszcza się bieg międzyklubowy bez organizatorek.

Poza Warszawą w ostatnich tygodniach odbyły się biegi pań na regatach międzyklubowych w Wilnie (czwórki półwyścigowe pań — 1) W. K. S. Grodno pod st. Ottówny, jedynki pań: 1 (W. K. W. Grodno Kieskiewiczówna, 2) Wil. T. W. Wasilewska, czwórki półwyścigowe pań: 1) Wil. Tow. Wiośl. pod st. Buczyńskiej, 2) A. Z. S. Wilno i w Krakowie: (czwórki półwyścigowe pań: 1) AZS Kraków pod st. dr. Popielówny, 2) O. W. S. K.).

WIELOBOJE O MISTRZOSTWO POLSKI

Trójbój o mistrzostwo Polski rozegrany we Lwowie dał licznie zgromadzonym widzom piękną walkę Konopackiej z Hulanicką. Hulanicka wygrała pierwsze dwie konkurencje, jednak świetny rzut oszczepem Konopackiej rozstrzygnął trójbój na jej korzyść.

Szkoda, że startowały tylko cztery zawodniczki.

Ostatecznie wygrała Konopacka, mając 185 pkt. (rekord) przed Hulanicką (182 p.), Grabicką (131 p.) i lwowianką Strojną 78 p. Wyniki poszczególnych konkurencyj:

100 m. — Hulanicka 12.7, Konopacka 13.2, Grabicka 13.3.

Skok wzwyż — Hulanicka 138, Konopacka 134, Grabicka 125.

Oszczep — Konopacka 34.63, Hulanicka 30.32, Grabicka 29.69

Lwowianka Strojna miała wszystkie ostatnie miejsca.

Pięciobój odbył się w Król. Hucie przy udziale 10 zawodniczek, jedynie z Warszawy i Śląska, przyczem stolica zajęła tutaj pierwsze pięć miejsc.

Pogoda bardzo kiepska i wiatr przeciwny przyczyniły się walnie do obniżenia rezultatów w rzutach.

Poszczególne wyniki:

Skok wdal — Hulanicka 518, Konopacka 512, Lubecka 491, Grabicka 463, Rakoczanka 461, Białasówna 450. Zawiodła tutaj Sikorzanka, natomiast obie główne rywalki skakały wspaniale.

Rzut oszczepem — Konopacka 32.35, SchabińskaII 28.01, Grabicka 27.54, Lubecka 28.24, Hulanicka 25.87, Imielanka 22.11. Wyniki naogół słabe, jedynie Konopacka stanęła na wysokości zadania.

Bieg 60 m. — Hulanicka 8, Konopacka i Sikorzanka po 8.4, Grabicka 8.5, Białosówna 8.6, Schabińska II 8.7. Przewaga Hulanickiej wyraźna.

Rzut dyskiem — Konopacka 33.21, Lubecka 29.54, Grabicka 28.46, Schabińska II 27.88, Rakoczanka 27.70, Hulanicka 25.08. Znów wyraźna przewaga Konopackiej. Słabo rzucała Schabińska II.

Bieg 200 m. Konopacka 28, Hulanicka i Sikorzanka po 28.4, Grabicka 30, Białosówna 30.8, Rakoczanka i Schabińska po 31.

Ostateczny wynik pięcioboju: 1) Konopacka 3989 pkt. 2) Hulanicka 3497 pkt. 3) Grabicka 3184 pkt. 4) Lubecka 2999 p. 5) Schabińska II 2890 p. 6) Rakoczanka 2737 p. 7) Sikorzanka 2390 p. 8) Białosówna 2336 p. 9) Hofińska 2327 p. 10) Imielanka 2288 p.

Do rozegrania tegorocznych mistrzostw Polski pozostał jeszcze bieg na przełaj (12.X w Król. Hucie).

Wraze ze sprawozdaniem z tego biegu podamy tabelkę walk czteroletnich o „Dianę“, przyczem obecnie, po pięcioboju, AZS ma 18 pkt. przewagi nad Grażyną.

A. Szenajch.

OSTATNIE IMPREZY LEKKOATYCZNE

Drugą połowę września i początki października cechowało duże ożywienie w dziale kobiecej lekkiej atletyki. Był to naturalnie wpływ obozu bielańskiego i sukcesów w Pradze, które pobudziły cały nasz światek sportowy do roboty.

Poza meczem międzynarodowym z Japonkami i imprezami o mistrzostwo Polski, o których piszemy oddzielnie, notujemy cały szereg bardzo ciekawych zawodów, wyniki których śmiało możemy nazwać dobremi.

W Warszawie na czoło wysuwa się mecz AZS — Legja, wygrany przez AZS 32:12. W dobrej formie znajdowała się Manteuflówna, wygrywając 60 m. (8.1) i 100 m. (13) przed Schabińską oraz skok wzwyż (140.5). Konopacka miała w kuli 11.33, a w dysku 35.67.

Bardzo ładne wyniki notujemy pozatem u Konopackiej w rzucie kulą oburącz 19.58 (rekord Polski), w rzucie dyskiem 37.01 i skoku wdal — 5.10. Hulanicka w skoku wdal miała nawet 526 cm.

Ostatniej niedzieli, 5 b. m., odbyły się zawody Makabi, podczas, których Freiwaldówna zatriumfowała aż w 5-ciu konkurencjach: 60 m. — 8, 100 m. — 13.2, 200 m. — 29.8, wzwyż — 130 i płotki — 13.1, a Bersonówna wygrała kulę (8.69) i dysk (30.98). Sztafetę 4x100 m. wygrała krakowska Makabi w czasie 56.4.

W Krakowie rozegrano mecz Śląsk — Kraków, łatwo wygrany przez ślązaczki. Tutaj Breurówna pokazała znów swą dobrą formę wygrywając 60 m. 8.2 i 100 m. — 12.8, Orłowska spisała się jak zwykle dobrze mając na 200 m. — 28.7, a na 800 m. — 2.43, Freiwaldówna wyrównała rekord w płotkach (12.6), obie sztafety wygrał Śląsk (53.8 i 1:58.8), Ekerlandówna skoczyła wzwyż 133, a Zamojska miała w dysku 30.42.

Na Śląsku ciekawą imprezą był mecz Stadjon — Warta, wygrany przez ślązaczki. Tutaj Schorzanka miała na 60 m. — 8.1, a w skoku wdal 489, 100, 200 m. i płotki wygrała Orłowska 13.1, 27.8 i 14.6, Niewodowska zatriumfowała w biegu 800 m. (2:54) i rzucie oszczepem ł28.13), 4x200 wygrał Stadjon 1:57.4, a Ekerlandówna skoczyła wzwyż 135 cm.

W Wilnie na zawodach Zw. Strzeleckiego Kraśnicka wygrała 60 m. (8.4) i dysk (30.50), a bieg 4x100 m. wygrał zespół Krakowa 60.4.

W pięciobojach o mistrzostwa okręgowe na czoło wysunął się wynik Kasprzakówny (Poznań) 2922, następnie Orłowska z wynikiem 2697 została mistrzynią Śląska, Strojna — mistrzynią Lwowa, a Naunowiczówna — w Białymstoku.

W sporcie robotniczym w Łodzi rozegrano mistrzostwo Polski, podczas których najlepszym wynikiem był skok wzwyż Domagalunki (131), 60 m. Babrajówny 8.8 i 500 m. — Stępniowskiej 1:35. Następnie zawodniczki Warszawskiej Skry rozegrały mecz z Makabi (46:48), wreszcie w Gdańsku odniosły łatwe sukcesy, mając takie wyniki jak: wdal — Wenelówna 474, kula 5 kg. — Sawicka 717.1.

A. Sz.

Adres Redakcji i Administracji: Warszawa, Górnośląska Nr. 20 m. 7. Tel. 401-24. Konto P. K. O. 14558.

Redaktorka „Startu“ przyjmuje interesantów w poniedziałki i piątki w godzinach od 12 — 2 po południu.

Cena prenumeraty: w Warszawie (z odniesieniem do domu) i na prowincji (z przesyłką pocztową) miesięcznie 1 złoty, — kwartalnie 3 złote. Zagranicą: w Austrji, Czechosłowacji i Węgrzech — jak w obrocie wewnętrznym w innych krajach — miesięcznie 1 złoty 25 gr., — kwartalnie 3 złote 50 gr.

Wydawca: E. Grocholska. Druk. „Kobiety Współczesnej“. Marszałkowska 148. Redaktorka: K. Muszałówna.